



生活習慣病ってなあに？

生活習慣(食事・運動・睡眠)が深く関わって起こる病気です。一度かかると、完全に治ることは、ほとんどありません。



高血圧症

主に、塩分のとり過ぎが原因で起こります。放置すると、血管の病気や心臓病につながります。



日本の食塩摂取量が多い!?

日本人の平均食塩摂取量は、一日当たり約10gです。

他国と比較すると大きく上回っています。

10.1g

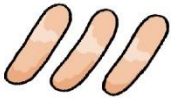
8.4g

9.0g



塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。



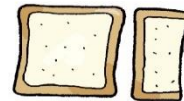
ウインナーソーセージ3本



ロースハム2枚



スライスチーズ2枚



食パン8枚切り1と1/2枚



焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

高血圧予防にとりたい

カリウム K

カリウムは、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

カリウムを多く含む食品例

ほうれんそう



キウイフルーツ



じゃがいも



納豆

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。

一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。

